

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS.**
**PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE OF ECUADORIAN UNIVERSITY
STUDENTS.**

Autores: ¹Victor Braulio Benítez Quinche, ²Diana de Lourdes Realpe Cevallos, ³Angela Clara Simaleza Pino y ⁴Rodrigo Xavier Salguero Rubio.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8448-7124>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2459-3109>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5750-8858>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6762-9426>

¹E-mail de contacto: victorbrauliobenitez@gmail.com

²E-mail de contacto: diana.realpe@educacion.gob.ec

³E-mail de contacto: angela.simaleza@educacion.gob.ec

⁴E-mail de contacto: reivaxsr@hotmail.com

Afiliación: ^{2*}Unidad Educativa Rafael Suárez Meneses ^{3*}Unidad Educativa El Vergel ^{4*}Unidad Educativa Carlos Cisneros.

Artículo recibido: 21 de Diciembre del 2022

Artículo revisado: 30 de Enero del 2022

Artículo aprobado: 28 de Febrero del 2023

¹Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte graduado de la Universidad de Guayaquil (Ecuador).

²Licenciada en Ciencias de la Educación Especialización Educación Física graduada de la Universidad Técnica del Norte (Ecuador).

Posee un masterado en Innovación en Educación otorgado por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (Ecuador).

³Licenciada en Actividad Física y Salud graduada de la Universidad Deportiva del Sur (Venezuela).

⁴Licenciado en Ciencias de la Educación, Profesor de Enseñanza Media en la Especialización en Educación Física graduado de la Universidad Nacional de Chimborazo (Ecuador).

Resumen

Este estudio fue para investigar la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. En este estudio participaron un total de 300 estudiantes universitarios, 150 estudiantes pertenecientes a carreras de enseñanza deportiva con un rango de edad de $20,67 \pm 1,65$ años, incluidos 89 hombres y 61 mujeres y 150 pertenecientes a carreras de enseñanza no deportiva (edad; $19,45 \pm 1,22$ años) 56 hombres y 94 mujeres. Para determinar los niveles de actividad física se aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física y el Cuestionario de Calidad de Vida. Las puntuaciones semanales de actividad física de estudiantes que cursan la carrera referente al deporte y de los estudiantes que cursan la carrera no referente al deporte fueron $5386,24 \pm 3528,47$ MET-min/semana y $1616,85 \pm 1249,12$ MET-min/semana respectivamente y se encontró una diferencia estadística ($p < 0,001$). Se encontró que los niveles de calidad de vida y los parámetros físicos, psicológicos, de relaciones sociales y ambientales de los

estudiantes que cursan la carrera referente al deporte eran más altos que los de los estudiantes que cursan la carrera no referente al deporte y estadísticamente significativos ($p < 0,001$). En comparación con los géneros, la puntuación media total de actividad física de los hombres fue de $4938,86 \pm 3919,33$ MET-minuto/semana, mientras que la de las mujeres fue de $2592,44 \pm 2276,82$ MET-minuto/semana. En los parámetros de calidad de vida, sólo las relaciones sociales de los hombres fueron superiores a las mujeres, y se encontró diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,001$). En estudiantes universitarios se encontró que a medida que aumentaban los puntajes de actividad física, los niveles de calidad de vida también aumentaban y existía una relación positiva entre ellos. Se debe alentar a los estudiantes a practicar deporte en su tiempo libre para mejorar sus niveles de calidad de vida.

Palabras clave: Calidad de vida, Nivel de actividad física, Estudiantes universitarios.

Abstract

This study was to investigate the physical activity and quality of life of Ecuadorian university students. A total of 300 university students participated in this study, 150 students belonging to sports teaching careers with an age range of 20.67 ± 1.65 years, including 89 men and 61 women, and 150 belonging to non-sports teaching careers (age; 19.45 ± 1.22 years) 56 men and 94 women. To determine the levels of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire and the quality of life Questionnaire will be applied. The weekly calculators of physical activity of students who are studying the sport-related major and of the students who are not studying the sports-related major were 5386.24 ± 3528.47 MET-min/week and 1616.85 ± 1249.12 MET-min/week. min/week respectively and a statistical difference was found ($p < 0.001$). It was found that the levels of quality of life and the physical, psychological, social and environmental relations parameters of the students who are studying the career related to sports were higher than those of the students who are studying the career not referring to sports and statistically significant. ($p < 0.001$). Compared by gender, the mean total physical activity score for men was 4938.86 ± 3919.33 MET-minutes/week, while that for women was 2592.44 ± 2276.82 MET-minutes/week. week. In the quality of life parameters, only the social relationships of men were superior to women, and a statistically significant difference was found ($p < 0.001$). In university students, it was found that as physical activity scores increased, quality of life levels also increased and there was a positive relationship between them. Students should be encouraged to practice sports in their spare time to improve their quality of life levels.

Keywords: Quality of life, Physical activity level, University students.

Sumário

Este estudo investigou a atividade física e a qualidade de vida de estudantes universitários equatorianos. Participaram neste estudo 300

estudantes universitários, 150 alunos pertencentes a carreiras docentes desportivas com uma faixa etária de $20,67 \pm 1,65$ anos, dos quais 89 homens e 61 mulheres, e 150 pertencentes a carreiras docentes não desportivas (idade; $19,45 \pm 1,22$ anos) 56 homens e 94 mulheres. Para determinar os níveis de atividade física, serão aplicados o Questionário Internacional de Atividade Física e o Questionário de Qualidade de Vida. As calculadoras semanais de atividade física dos alunos que estão cursando o curso relacionado ao esporte e dos alunos que não estão cursando o curso relacionado ao esporte foram $5386,24 \pm 3528,47$ MET-min/semana e $1616,85 \pm 1249,12$ MET-min/semana. min/ semana, respectivamente, e uma diferença estatística foi encontrada ($p < 0,001$). Verificou-se que os níveis de qualidade de vida e os parâmetros físicos, psicológicos, sociais e de relações ambientais dos alunos que cursam a carreira relacionada ao esporte foram superiores aos dos alunos que cursam a carreira não esportiva e estatisticamente significativo ($p < 0,001$). Comparado por gênero, o escore médio de atividade física total para homens foi de $4.938,86 \pm 3.919,33$ MET-minutos/semana, enquanto o das mulheres foi de $2.592,44 \pm 2.276,82$ MET-minutos/semana. Nos parâmetros de qualidade de vida, apenas as relações sociais dos homens foram superiores às das mulheres, sendo encontrada diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$). Em universitários, verificou-se que à medida que os escores de atividade física aumentavam, os níveis de qualidade de vida também aumentavam e havia uma relação positiva entre eles. Os alunos devem ser incentivados a praticar esportes em seu tempo livre para melhorar seus níveis de qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Nível de atividade física, Estudantes universitários.

Introducción

La actividad física mejora la salud general y la calidad de vida. La actividad física se asoció con varios aspectos de la calidad de vida y se encontró que la actividad física es un medio importante para aumentar la calidad de vida.

Esta relación se ha informado consistentemente en estudios anteriores. Lo que mostró que las personas físicamente activas evaluaron algunos de sus dominios de calidad de vida más altos que sus contrapartes físicamente no activas (Pérez, 2023).

Además, la actividad física es una buena forma para que la persona mejore su salud física, psicológica y emocional e influye positivamente en la percepción personal de cada individuo influyendo directamente en su bienestar. La calidad de vida es una construcción multidimensional, que incluye dominios psicológicos, físicos, sociales y ambientales. Hay cuatro entornos básicos en los que las personas pueden estar físicamente activas. Estos entornos son el lugar de trabajo, el transporte (caminar, andar en bicicleta, etc.), los hogares y las actividades de tiempo libre (deportes y actividades recreativas). Estudios previos han informado relaciones positivas entre la actividad física y varios indicadores de calidad de vida.

Algunos de los estudios publicados han investigado la relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida entre adultos jóvenes sanos y estudiantes universitarios (Cárdenas, 2023). Y han encontrado que los programas de educación para la salud diseñados para promover la actividad física regular y aumentar la autoestima física pueden ser efectivos para mejorar la calidad de vida en adultos jóvenes. Además, la actividad de alta frecuencia de intensidad leve que produce una alta utilización de kcal y se realiza para mejorar la salud y el estado físico tiene la mayor influencia en los informes de calidad de vida (Huamán, 2023).

El objetivo de este estudio fue investigar la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes

pertenecientes a carreras de enseñanza deportiva y a carreras de enseñanza no deportiva y buscar si existe alguna diferencia entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de estas dos carreras.

Material y métodos

Grupo de estudio

Se ha aplicado un cuestionario a 150 alumnos pertenecientes a carreras de enseñanza deportiva (que cursan estudios de educación física) (EDE) de los que 89 son hombres y 61 mujeres (edades: $20,67 \pm 1,65$ años, altura: $174,10 \pm 7,12$ cm, índice de masa corporal: $23,02 \pm 3,82$ kg./m²) y 150 estudiantes de carreras de enseñanza no deportiva (ENDE), incluidos 56 hombres y 94 mujeres (edades: $19,45 \pm 1,22$ años, altura: $168,52 \pm 8,53$ cm, índice de masa corporal: $21,58 \pm 3,04$ kg/m²) que estudian en la Universidad de Guayaquil, con el fin de determinar su nivel de actividad física y calidad de vida.

Herramientas de recopilación de datos

El cuestionario se ha aplicado mediante el método de entrevista cara a cara. El formulario de Información General ha sido elaborado por los investigadores para poder obtener información sobre las ocupaciones, edades, géneros, peso corporal, altura e índice de masa corporal de los participantes.

Actividad Física

El nivel de actividad física se determinó utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física. En este estudio, se utilizó un formulario breve autoadministrado con 7 preguntas que cubrían la última semana de evaluaciones. Los resultados permitieron estimar el gasto energético en minutos equivalentes metabólicos por semana (MET-

min/semana). Para ello, se atribuye un puntaje MET promedio para cada tipo de actividad: 3,3 MET para caminar, 4,0 MET para actividad moderada y 8,0 para actividad vigorosa. El nivel de actividad física se ha clasificado en tres grupos como físicamente inactivo (<600 MET-min/semana), bajo nivel de actividad física (baja actividad) (600-3000 MET-min/semana) y nivel de actividad física adecuado (útil para la salud) (>3000 MET-min/semana).

Calidad de vida

La calidad de vida se evaluó mediante el Cuestionario de Calidad de Vida. La versión breve del Cuestionario de Calidad de Vida contiene 26 elementos, cada uno de los cuales representa una faceta. Los cuatro dominios principales tienen las siguientes facetas:

- Dominio de salud física: estar libre de dolor, dormir y descansar, movilidad, tener energía, movilidad, actividades de la vida diaria, estar libre de dependencia de medicamentos y tratamientos, y capacidad de trabajo;
- Dominio de la salud psicológica: felicidad y disfrute de la vida, poder concentrarse, sentirse positivo con uno mismo, imagen y apariencia corporal, estar libre de sentimientos negativos y religión/espiritualidad/creencias personales;
- Relaciones sociales: actividad sexual, relaciones personales y apoyo social;
- Ambiente: sensación de seguridad física y seguridad, ambiente del hogar, recursos financieros, para poder recibir atención médica adecuada, cambios para obtener nueva información y conocimiento, participación en recreación/ocio, transporte adecuado y ambiente físico.

Todos los elementos del Cuestionario de Calidad de Vida se califican en una escala de Likert de 5 puntos con puntajes totales que van de 25 a 125 puntos y los puntajes más altos representan una mejor calidad de vida (Vargas López, 2023).

Análisis estadístico

En este estudio se utilizó el programa estadístico SPSS 20 para los datos medidos. Se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnow para determinar si las variables tenían distribuciones normales o no, y la prueba de Mann Whitney-U para comparar la diferencia en actividad física y niveles del Cuestionario de Calidad de Vida entre los dos grupos de estudiantes y los géneros ya que no tenían una distribución normal. Se utilizó la prueba de Chi-cuadrado para determinar los puntajes de actividad física entre departamentos y géneros, y la prueba de correlación de Spearman para determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida.

Resultados

En la Tabla 1, se observa que los niveles de actividad física entre los grupos de estudiantes poseen una diferencia significativa entre actividad alta, media, baja, total y tiempo sentado ($p < 0,001$). Se encontró que los puntajes de actividad alto, medio, bajo y total de los estudiantes que forman parte del grupo de carreras de enseñanza del deporte fueron más altos que los de los estudiantes que estudian en carreras de enseñanza no pertenecientes al deporte. Los tiempos de sentado se encontraron más altos en los estudiantes que estudian en otros departamentos. En los parámetros de calidad de vida, existe diferencia significativa a un nivel de $p < 0,001$ en salud física, psicológica y relaciones sociales, y $p < 0,05$ en el parámetro

ambiental. Los parámetros físicos, psicológicos, de relaciones sociales y ambientales de los estudiantes que estudian en

carreras de enseñanza del deporte se encontraron más altos.

Tabla 1 Comparación de niveles de actividad física y calidad de vida entre los grupos de estudiantes.

	Grupos	Frecuencia	Mediana (min-max)	Media	σ	<i>p</i>
Nivel de actividad física						
Actividad severa	EDE	150	2880.0 (0-14400)	3068.87	2517.70	0.00**
	ENDE	150	0.00(0-3840)	272.53	582.508	
Actividad moderada	EDE	150	480.0 (0-6000)	942.40	1123.47	0.00**
	ENDE	150	0.00 (0-2880)	221.20	456.34	
Actividad leve	EDE	150	1386.0 (0-8316)	1844.49	1416.10	0.00**
	ENDE	150	792.0 (99-4158)	1125.66	864.16	
Actividad total	EDE	150	4879.0 (960-17424)	5386.24	3528.47	0.00**
	ENDE	150	1386.0 (0-6330)	1616.85	1249.12	
Tiempo sentado	EDE	150	300.0 (0-840)	316.00	149.52	0.00**
	ENDE	150	420.0 (60-960)	418.40	188.58	
Nivel de calidad de vida						
Salud física	EDE	150	27.0(13.0-35.0)	26.98	4.26	0.00**
	ENDE	150	25.50 (13.0-22.0)	25.07	4.27	
Salud psicológica	EDE	150	23.0 (9.0-30.0)	22.92	4.00	0.006**
	ENDE	150	22.0 (13.0-66.0)	22.14	5.14	
Relaciones sociales	EDE	150	23.57 (9.0-30.0)	22.92	3.99	0.00**
	ENDE	150	11.0 (5.0-15.0)	10.77	2.31	
Ambiente	EDE	150	29.0 (9.0-40.0)	28.74	4.72	0.034*
	ENDE	150	28.0 (16.0-55.0)	27.90	4.93	

Tabla 2 Comparación de actividad física específica de género y niveles de calidad de vida.

	Géneros	Frecuencia	Mediana (min-max)	Media	σ	<i>p</i>
Nivel de actividad física						
Actividad severa	Masculino	145	1440.0 (0-14400)	2500.07	2743.46	0.00**
	Femenino	145	0.00 (0-7680)	894.84	1406.46	
Actividad moderada	Masculino	145	480.0 (0-6000)	741.79	1078.99	0.001**
	Femenino	145	120.0 (0-4800)	432.13	735.34	
Actividad leve	Masculino	145	1386.0 (66-8316)	1702.41	1450.68	0.044
	Femenino	145	1188.0 (0-5544)	1281.77	927.65	
Actividad total	Masculino	145	3900.0 (0-17424)	4938.86	3919.33	0.00**
	Femenino	145	1670.0 (264-15252)	2592.44	2276.82	
Tiempo sentado	Masculino	145	300.0 (60-960)	368.28	178.41	0.908
	Femenino	145	300.0 (0-900)	366.19	177.14	
Nivel de calidad de vida						
Salud física	Masculino	145	27.0 (13.0 -35.0)	26.26	4.54	0.281
	Femenino	145	26.0 (13.0-35.0)	25.80	4.20	
Salud psicológica	Masculino	145	23.0 (13.0-30.0)	22.66	3.81	0.313
	Femenino	145	23.0 (9.0-66.0)	22.40	5.25	
Relaciones sociales	Masculino	145	20.0 (5.0-30.0)	18.28	7.08	0.001**
	Femenino	145	13.0 (6.0-29.0)	15.50	6.46	
Ambiente	Masculino	145	28.0 (17.0-55.0)	28.60	5.11	0.521
	Femenino	145	28.0 (9.0-40.0)	28.06	4.58	

Cuando se observan los niveles de actividad física específicos de género en la Tabla 2, hay una diferencia significativa entre actividades totales altas, medias ($p < 0.001$) y en el nivel de actividad baja en un nivel de $p < 0.05$. No hay diferencia significativa en la variable tiempo sentado. Asimismo, en los parámetros de

calidad de vida, no se encontró diferencia significativa entre géneros en las variables de salud física, psicológica y ambiental. Las relaciones sociales de los hombres son más altas que las de las mujeres, existiendo una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,001$).

Tabla 3 Comparación de puntuaciones de actividad física según los grupos y el sexo.

Nivel de actividad física										
		Inactividad		Baja actividad		Adecuada		Total		p
		F	%	F	%	F	%	F	%	
Grupo	Deporte	9	6.0	26	17.3	115	76.7	150	100.0	0.00**
	Otros	26	17.3	105	70.0	19	12.7	150	100.0	
	Total	35	11.7	131	43.7	134	44.7	300	100.0	
Nivel de calidad de vida										
Genero	Masculino	12	8.3	46	31.7	87	60.0	145	100.0	0.00**
	Femenino	23	14.8	85	54.8	47	30.3	155	100.0	
	Total	35	11.7	131	43.7	134	44.7	300	100.0	

Tabla 4 Relación entre actividad física y calidad de vida.

		Salud física	Salud psicológica	Relaciones sociales	Ambiente
Actividad severa	Coefficiente de Correlación	,201**	,141*	,638**	,123*
	Valor P	,000	,015	,000	,033
	Frecuencia	300	300	300	300
Actividad moderada	Coefficiente de Correlación	,031	,033	,404**	,013
	Valor P	,594	,574	,000	,828
	Frecuencia	300	300	300	300
Actividad leve	Coefficiente de Correlación	,130*	,102	,293**	,044
	Valor P	,025	,079	,000	,445
	Frecuencia	300	300	300	300
Actividad total	Coefficiente de Correlación	,196**	,134*	,632**	,093
	Valor P	,001	,020	,000	,107
	Frecuencia	300	300	300	300
Tiempo sentado	Coefficiente de Correlación	-,075	,076	-,237**	-,007
	Valor P	,193	,189	,000	,907
	Frecuencia	300	300	300	300

Cuando se compara| las puntuaciones de actividad física según los grupos de estudio en la Tabla 3, existe una diferencia estadísticamente significativa entre los dos grupos ($p < 0,001$). Las puntuaciones de actividad física de los alumnos que cursan la carrera de deportes se encuentran en un nivel

de 76,7% suficiente, 17,3% baja y 6,0% no activa. Del grupo de carreras que no son de deportes, el 12,7% son suficientemente activos, el 70,0% son poco activos y el 17,3% no son activos. Los puntajes de actividad física de los estudiantes que estudian en el grupo de carreras de deportes se encontraron más altos.

Existe una diferencia estadísticamente significativa cuando se compara las puntuaciones de actividad física según el género ($p < 0,001$). De los estudiantes varones, el 60,0% se encuentra en nivel suficiente, el 31,7% en nivel bajo y el 8,3% en nivel no activo. De las mujeres el 30,3% se encuentra en nivel suficiente, el 54,8% en nivel bajo y el 14,8% en nivel no activo. Se encontró que las puntuaciones de actividad física de los hombres eran más altas que las de las mujeres.

Cuando se observa la relación de correlación entre la actividad física y la calidad de vida en la Tabla 4, existe una relación significativa entre la gravedad de la actividad y la actividad total con la salud física, psicológica, las relaciones sociales y el entorno ($p < 0,005$ y $p < 0,001$). Se determinó que la actividad baja tuvo una relación significativa con la relación física y social, así mismo, la actividad moderada y el tiempo sentado tuvieron una diferencia significativa en la relación social ($p < 0,005$ y $p < 0,001$).

Discusión

La actividad física y el ejercicio ayudan a las personas a tener una mejor salud mental y física, mejoran la calidad de vida, lo que les permite vivir más tiempo. Sin embargo, los dominios de la actividad física tienen un impacto positivo en la calidad de vida y siguen siendo en gran parte desconocidos, algunos de los estudios han investigado la asociación entre dominios específicos de la actividad física y la calidad de vida. Este estudio se realizó con el objetivo de comparar la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la carrera de ciencias del deporte y otras carreras y determinar si la actividad física tuvo un efecto positivo en la calidad de vida (Ávila, 2023).

Cuando se comparan los niveles de actividad física de las secciones en este estudio, se encontró que los niveles de actividad física de los estudiantes que cursan la carrera de deportes eran significativamente más altos ($p < 0,001$). La puntuación de actividad total media de los estudiantes que cursan la carrera de deportes fue de $5386,24 \pm 3528,47$ MET-minuto/semana, mientras que el grupo de estudiantes que cursan la carrera que no son de deporte fue de $1616,85 \pm 1249,12$ MET-minuto/semana.

En los tiempos de sedestación, mientras que el grupo de estudiantes que cursan la carrera de deportes fue de $316,00 \pm 149,52$ en promedio, el grupo de estudiantes que cursan la carrera que no son de deportes fue de $418,40 \pm 188,58$ y el grupo de estudiantes que cursan la carrera de deportes fue inferior a la de los estudiantes que cursan la carrera no referente al deporte. Además, los niveles de actividad física altos, moderados y bajos de los estudiantes que cursan la carrera de deportes fueron estadísticamente más altos que los estudiantes que cursan la carrera no referente al deporte ($p < 0,001$). Bergier, J. et al. (2016) afirmaron que encontraron en un estudio similar que habían realizado que la puntuación total de actividad física de los estudiantes del curso de deportes ($5681,32 \pm 238,237$ MET-minuto/semana) era más alta que la de los estudiantes que estudiaban en otras carreras ($1612,46 \pm 80,727$ MET-minuto/semana), y que los tiempos sentados fueron menores.

Cuando se observan los niveles de calidad de vida, los parámetros físicos, psicológicos, de relaciones sociales y ambientales de los estudiantes que cursan la carrera referente al deporte son más altos que los de los estudiantes que cursan la carrera no referente al deporte y son estadísticamente significativos

($p < 0,001$). Se determinó que los estudiantes de la carrera de deportes eran más activos que los estudiantes de las otras carreras y que mejoraron sus parámetros de calidad de vida positivamente. Se puede decir que los altos niveles de actividad física en los estudiantes que cursan la carrera referente al deporte se deben a los estilos de vida, lecciones tomadas, participación activa en cualquier rama deportiva de los estudiantes de esta carrera. Lee, C. et al. (2021), mostró que la actividad física relacionada con el deporte y la recreación, más que con el trabajo, se relacionó positivamente con la calidad de vida. Los resultados de este estudio confirman que a medida que aumenta el nivel de actividad física aumentan los niveles de calidad de vida y que existe una relación positiva entre ellos, como se ha señalado en estudios previos.

Cuando se comparan las puntuaciones de actividad física según departamentos en la Tabla 3, existe una diferencia estadísticamente significativa entre los dos grupos ($p < 0,001$). Los puntajes de actividad física de los estudiantes que cursan la carrera referente al deporte están en un nivel de 76.7% siendo adecuadamente 17.3% bajo y 6.0% inactivo. De los estudiantes que cursan la carrera no referente al deporte el 12,7 % son activos adecuados, el 70,0 % son activos bajos y el 17,3 % son inactivos. Se encontró que las puntuaciones de actividad física de los estudiantes que cursan la carrera referente al deporte eran más altas. Existe una diferencia estadísticamente significativa cuando se comparan las puntuaciones de actividad física según el género ($p < 0,001$). De los estudiantes varones, el 60,0% se encuentra en nivel adecuado, el 31,7% en nivel bajo y el 8,3% en nivel inactivo. De las mujeres el 30,3% se encuentra en nivel adecuado, el 54,8% en nivel bajo y el 14,8% en nivel inactivo. Se encontró

que las puntuaciones de actividad física de los hombres eran más altas que las de las mujeres (Mazorra, 2023).

En una comparación de los niveles de actividad física y calidad de vida con los géneros, la puntuación promedio total de actividad física de los hombres fue de $4938,86 \pm 3919,33$ MET-minuto/semana, mientras que la de las mujeres fue de $2592,44 \pm 2276,82$ MET-minuto/semana. Los niveles de actividad física total y moderada de los hombres fueron estadísticamente más altos que los de las mujeres ($p < 0,001$). En otra investigación similar, se encontró que la puntuación total de actividad física de las estudiantes universitarias era de $1812,30 \pm 1569,40$ MET-minuto/semana, mientras que la de los varones era de $2237,74 \pm 1589,45$ MET-minuto/semana. En una encuesta de actividad física aplicada a adolescentes y adultos jóvenes en México, se encontró que los hombres tenían un mayor nivel de actividad física que las mujeres (Ornelas, 2023).

No hubo diferencia estadísticamente significativa en las variables físicas, psicológicas y ambientales en los puntajes de calidad de vida entre géneros ($p > 0,001$). Las relaciones sociales de los hombres son más altas que las de las mujeres, existiendo una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,001$). Aunque el nivel de actividad física de los hombres fue mayor que el de las mujeres, no se encontró una relación significativa entre los puntajes de calidad de vida en sus aspectos físicos, psicológicos y ambientales.

La evidencia de los ensayos clínicos es menor entre los adultos. Los estudios transversales muestran que la relación entre los dominios de actividad física y calidad de vida no parece ser

lineal (Umaña, 2023). Olanescu, M. et al. (2022) reportaron efectos positivos de un programa de 12 meses de actividad física moderada en dominios psicológicos, físicos y ambientales entre mujeres mayores; sin embargo, no hubo un efecto similar en el dominio de las relaciones sociales. Chaharbaghi, Z. (2022) determinó que la actividad física se asocia de diferentes maneras para mujeres y hombres y también para los diferentes dominios de calidad de vida. Los resultados de la literatura anterior son similares a los resultados que se han encontrado en este estudio.

Cuando se analiza la relación de correlación entre la actividad física y la calidad de vida, se encontró que había una relación significativa de la actividad alta y la actividad total con la salud física, psicológica, las relaciones sociales y el medio ambiente ($p < 0,001$). Se determinó que la actividad baja tuvo una relación significativa con la relación física y social, y también, la actividad moderada y el tiempo sentado tuvieron una diferencia significativa con la relación social ($p < 0,001$).

Algunos autores sugieren que la calidad de vida psicológica solo se ve afectada positivamente por ejercicios de intensidad moderada y alta. La actividad física tiene efectos positivos sobre el bienestar psicológico, físico y emocional (Blanco, 2023). La mayoría de los estudios muestran un efecto positivo de la actividad deportiva sobre el bienestar subjetivo en términos de felicidad y satisfacción con la vida. Los resultados de este estudio mostraron que desarrollaron niveles de actividad física y calidad de vida y que hubo una correlación positiva entre ellos.

Conclusión

En estudiantes universitarios, se encontró que a medida que aumentaban los puntajes de actividad física, los niveles de calidad de vida también aumentaban, existiendo una relación positiva entre ellos. Esta relación varió según el sexo y el nivel de actividad física. Se encontró que los estudiantes de la facultad de deportes tenían un nivel más alto de puntajes de actividad física y de calidad de vida. Se debe animar a los estudiantes de otras carreras a practicar cualquier deporte en su tiempo libre para aumentar sus niveles de actividad física.

Referencias Bibliográficas

- Ávila, E. O. (2023). Calidad de vida, salud y desarrollo social: resultados de investigación. (Vol. 26). Editorial Fontamara SA de CV.
- Bergier, J. B. (2016). Place of residence as a factor differentiating physical activity in the life style of Ukrainian students. *Annals of agricultural and environmental medicine*, 23(4).
- Blanco, J. R. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 720-728.
- Cárdenas, A. M. (2023). Efectos del ejercicio físico sobre el estado de salud y la satisfacción con la vida. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico.*, (17), 139-149.
- Chaharbaghi, Z. (2022). The Relation between Physical Activity and the Quality of Life and Well-Being of the Employees of the Tehran Police Headquarter with an Emphasis on Gender Differences. *Journal of Police Medicine*, 11(1), 0-0.
- Huamán, D. R. (2023). Percepción sobre la relación ciudad puerto y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de ciencias sociales*, 29(1), 312-327.
- Lee, C. W. (2021). Arte y a la cultura de la participación y de satisfacción de vida en

los adultos: el papel de la salud física, la salud mental y las relaciones interpersonales. *Fronteras en la Salud Pública*, 8, 582342.

Mazorra, M. G. (2023). Ocio y tiempo libre desde la perspectiva de género en estudiantes universitarios de posgrado. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 824-829.

Olanescu, M. A. (2022). COVID-19 Pandemic: Impediment or Opportunity? Considerations Regarding the Physical-Health Impact and Well-Being among Romanian University Students. *Applied Sciences*, 12(18), 8944.

Ornelas, J. R.-L.-G. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos*, 47, 720-728.

Pérez, Y. S. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad

de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 902-914.

Umaña, I. A. (2023). La educación física: Derecho a una educación de calidad. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 20(1), 1-10.

Vargas López, E. I. (2023). Análisis psicométrico del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos intermedios egresados de la Fundación Universitaria de San Gil-UNISANGIL.



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Victor Braulio Benítez Quinche, Diana de Lourdes Realpe Cevallos, Angela Clara Simaleza Pino y Rodrigo Xavier Salguero Rubio.

